

TauKis@home- Kindersport für zu Hause


Liebe TauKis,

Um die Zeit bis zum nächsten Kindersport zu verkürzen, haben wir euch einige Aufgaben für zu Hause zusammengestellt. Damit auch eure Eltern keine Langeweile haben, dürfen sie die Übungen und Spiele mit euch gemeinsam durchführen.

Sucht euch in jeder Woche eine Übung aus jeder Zeile aus (insgesamt 3 Übungen pro Woche). Wenn Ihr alles absolviert habt könnt ihr eure angehängte Belohnungskarte selbst gestalten! Denkt an unsere Begrüßung und Erwärmung! (z.B. Biene Maja Tanz → https://www.youtube.com/watch?v=P8oreJXGI_U ;Tiergang)

Viel Spaß!

Wenn ihr Fragen habt, könnt ihr Maria gern kontaktieren.

<h2>Werfen und Fangen</h2>	<p><u>Werfen und Fangen mit Partner:</u> Stelle dich mit deinen Eltern gegenüber auf und rollt euch den Ball mit beiden Händen oder mit einer Hand zu. Werft euch einen Ball von unten mit beiden Händen zu. Variiert die Übungen: Werfen über den Kopf, rückwärts durch die Beine, den Ball erst aufkommen lassen und dann fangen, sehr hoch werfen (Achtung! Nicht, dass der Ball auf den Kopf fällt ;-)); Beginne mit einer Armlänge Abstand und steigere den Abstand regelmäßig um einen Schritt. Wie weit schafft ihr es auseinander zu stehen? Wie oft schafft ihr es den Ball hin und her zu werfen, OHNE das er herunter fällt?</p>	<p><u>Zielwerfen:</u> Leihe dir von deinen Eltern einen Wäsche- oder Einkaufskorb! Stelle diesen an einen Ort, an dem NICHTS kaputt gehen kann! Suche dir 5 unterschiedlich große WEICHE Dinge zum Werfen! Markiere dir den Abstand 1x deine Größe, 2x deine Größe und 3x deine Größe. Versuche nun die 5 Gegenstände von den Startlinien in den Korb zu werfen. Wie viele Treffer schaffst du?</p>	<p><u>Werfen und Fangen allein:</u> Suche dir einen Ball, den du gut in beiden Händen festhalten kannst und gehe ins Freie. Wirf den Ball in die Luft und versuche ihn zu fangen. Versuche immer höher zu werfen. Jetzt kannst du probieren zwischendurch zu klatschen oder dich zu drehen. Du kannst den Ball auch erst aufkommen lassen und dann fangen. Wie hoch kannst du den Ball werfen? Male ein Bild dazu!</p>
<h2>Geschicklichkeitsübungen</h2>	<p><u>Balancieren:</u> Suche dir einen Balken, Baum oder eine andere Möglichkeit. Fange langsam an! Wenn es vorwärts gut klappt, versuche es rückwärts. Lass dir gegebenenfalls helfen! Versuche zwei Schritte zu gehen und dich dann zu drehen, wieder zwei Schritte zu gehen und dich dann wieder zu drehen! Wie viele Drehungen schaffst du? Frage deine Eltern, ob sie auf die Uhr schauen, wie lange du nicht runterfällst!</p>	<p><u>Klammern:</u> Leihe dir die Wäscheklammern vom Wäscheständer! Stelle einen Freiwilligen mindestens 5 Meter entfernt mit ausgestreckten Armen (und möglichst langer Bekleidung) auf. Kippe alle Klammern aus. Lege mit deinem Freiwilligen fest welche Farbe (Klammern) an welches Körperteil geklammert werden soll! (z.B. Rot → rechter Arm etc.) Laufe nun mit jeder Klammer einzeln bis alle Klammern an deinem Freiwilligen richtig hängen.</p>	<p><u>Eierlauf:</u> Bitte deine Eltern dir Eier hart zu kochen (Deko-Ei von Ostern geht auch!) Nimm einen Suppenlöffel. Suche dir einen Gegner und bestimmt gemeinsam eine Strecke! Legt die Eier auf den Löffel und absolviert die Strecke. Das Ei darf nicht mit Hand berührt werden. Sollte es herunterfallen müsst ihr von vorn beginnen. Lauft mindestens 5x gegeneinander. Wer hat gewonnen?</p>
<h2>Laufen und Hüpfen</h2>	<p><u>Bambini-Lauf:</u> Lass dich von deinen Eltern beim Bambini-Lauf unter stadtlauf-taucha.de registrieren (kostenlos!) und versuche die 500m oder 1000m ohne Pause zu rennen. Deine Eltern sollen die Zeit stoppen und ein Foto (siehe Anleitung auf der Homepage) hochladen! Lauft TauKis läuft! ☺</p>	<p><u>Himmel und Höhle:</u> Schau dir mit deinem Eltern folgendes Video an: Youtube.com: Fit mit Clips für Kids: Himmel und Höhle Springe zuerst mit beiden Beinen ohne ein Feld auszulassen. Probiere es dann mit einem Bein und zum Schluss wie im Video (mit Stein) (https://www.youtube.com/watch?v=4qbrl_OOKSM)</p>	<p><u>Slalomlauf:</u> Schnappe dir 6 bis 8 Becher (Kunststoff). Stelle diese mit zwei Schritten Abstand auf. Markiere eine Start- und Ziellinie. Laufe nun auf verschiedene Arten durch den Slalom (Langsam zu Beginn, dann schneller, rückwärts, seitlich, im Entengang, hüpfend, im Krebsgang (vorwärts und rückwärts), auf Zehenspitzen, auf Fersen...)</p> 



TauKis@home- Kindersport für zu Hause

Belohnungskarte



Werfen und Fangen	Wie weit schafft ihr es auseinander zu stehen? _____ Wie oft schafft ihr es den Ball hin und her zu werfen, OHNE das er herunter fällt? _____	Treffer: _____	
Geschick- lichkeits- übungen	Zeit: _____ Drehungen: _____	Wie sah dein Freiwilliger aus?	Gegner: _____ Endstand:
Laufen und Hüpfen	Deine Zeit: _____ Dein Begleiter: _____	Male ein Bild von dir beim Springen:	Was hat dir am meisten Spaß gemacht? _____